

Efeze 4: 29: “Woorden die opbouwen”.

Liturgie:

Votum en zegengroet

Psalm 9: 1, 7

Wet

Gebed

Doop van Yara van Wolfswinkel

Kinderen: doop

Zingen: Nieuw Liedboek 23b: 1, 2

Lezen Formulier

Doop

Na de doop zingen: “Doop” van Sela.

Gebed.

GK 178: 1, 2

Lezen: Efeze 4: 17-5: 2

Tekst: Efeze 4: 29

Preek

Nieuw Liedboek 1010: 3, 4

Gebed

Collecte

Nieuw Liedboek 370

Zegen.

Voor de kinderen: Nieuwe kleren.

Wie heeft er vandaag nieuwe kleren aan?

Wanneer krijg je nieuwe kleren?

Ja, vaak als je groeit: je oude kleren passen niet meer. Ze zijn te klein geworden. Je broek is te kort. Je trui te strak.

Of je krijgt nieuwe kleren als er iet bijzonders gebeurt. Als je zus gaat trouwen.

Dan zegt je moeder: “Kom op, Erik, we moeten de stad in, we gaan nieuwe kleren kopen.

Want je zus gaat trouwen en je moet er mooi uitzien!”.

Vinden jullie het leuk om nieuwe kleren te krijgen?

Waarom niet?

Ja, soms zitten oude kleren nog erg lekker. Die oude schoenen. Die spijkerbroek. En omdat ze toch al oud zijn, mag je ze ook lekker vuil maken!

Maar, ja, oude kleren zijn natuurlijk niet mooi meer. Ze zijn versleten. Te klein. Te vaak gewassen en dus zijn de kleuren erg vaal. Of je oude T-shirt is zo vuil, dat het niet meer schoon te krijgen is.

Nieuwe kleren zijn dan erg fijn.

De kleuren zijn mooi. Je nieuwe broek past weer goed. Ze ruiken lekker.

Je kijkt in de spiegel en je denkt: wat staat daar een mooie meid! Nieuwe kleren.

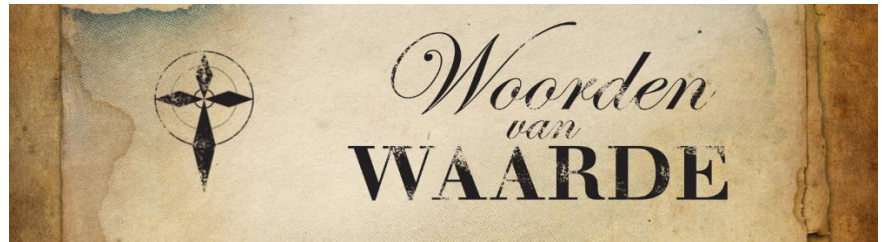
Zo wil de Here Jezus jou ook nieuwe kleren geven. Een nieuw leven.

Hij zegt: trek die oude kleren toch uit. Met al die vuile zonden erop. Die lelijke woorden. Je boze gezicht. Je jaloezie.

En trek nieuwe, schone kleren aan: kleren vol eerlijkheid en vriendelijkheid.

Dat is de doop: het water wast al het vuil uit je hart. Het maakt je schoon. Diep van binnen.

Je krijgt nieuwe kleren.



Preek:

Inl.: Met woorden kun je veel doen.

Met woorden kun je schilderen.

Dat weten jullie wel, jongens en meisjes.

De juf vertelt over David. David die met zijn knuppel een leeuw verslaat.

Je ziet het voor je! Woorden bouwen een hele wereld op.

Woorden kunnen troosten.

Woorden kunnen ook aanvuren.

Alweer jaren geleden was er een hardloopwedstrijd in de Oranjeweek in Berkum. Een wedstrijd voor kinderen. Coen en Sjoerd deden toen ook mee.

Bij Coen was het spannend.

Dia

Hij liep op de tweede plaats en werd steeds bijna ingehaald door een grotere jongen. Coen was al uitgeput en moest nog honderd meter tot de finish.

Dus wij hem aanvuren: "Zet hem op, Coen! Nog een klein stukje! Rennen!!".

En Coen hoorde ons schreeuwen en gaf toch nog gas: hij werd tweede.

Dia

Wij heel trots natuurlijk!

Woorden kunnen verwarmen.

Wat heerlijk als iemand tegen je zegt: "Dat heb je goed gedaan!".

Of als je man tegen je zegt: "Ik hou van je".

Dat zie je ook vaak bij kinderen.

Als je als vader of moeder nooit een compliment aan je kind geeft, als je kind het nooit goed kan doen bij je, dan laat het z'n koppie hangen. Het verliest het zelfvertrouwen. Het resultaat is vaak, dat er nog minder uitkomt.

Maar als je een kind bemoedigt, dan groeit het.

Heeft u uw zoon zien stralen, toen u tegen hem zei: "Ik hou van je en ik ben trots op je!".

Thema: **De HERE leert ons de waarde van woorden.**

1. jezelf
2. gemeente
3. schaamte
4. opbouwend
5. betrokken

1. Jezelf.

Kijk eerst eens goed naar jezelf.

Want bij woorden denken wij vaak eerst aan anderen.

Wat anderen tegen jou zeggen of wat jij tegen anderen zegt. Je mag niet liegen.

Maar Paulus zegt: kijk eerst even naar jezelf?

Hoe is het met de woorden in je hart? Met je eigen denken.

Want de eerste die je vaak bedriegt, dat ben jezelf.

Ons hart zit vol met smoezen en excuses.

We weten dat roken slecht is. Dat drinken slecht is.

En toch roken en drinken we vaak te veel.

Omdat we "niet op één been kunnen lopen".

Of omdat we dat sigaretje verdiend hebben.

Omdat je die film vol seks en geweld echt moet zien: je moet toch weten wat er te koop is!

En wat doe je als je boos bent?

Gooi je dat er in één keer even uit? Of pot je dat juist op?

Geef je de duivel de ruimte om je gedachten op te zwepen en je boosheid te laten groeien?

Eerlijkheid begint dus bij jezelf. Wat denk je allemaal? Kijk je net zo kritisch naar jezelf als je naar anderen kijkt?

Je eigen geest en je denken moeten voortdurend vernieuwd worden.

2. gemeente:

Paulus schrijft in zijn brief heel indringend over roddel en leugen.

Maar hij doet dat op een heel speciale manier.

Hij zegt in vers 25 niet "jullie mogen niet liegen".

Ook al is dat waar.

Nee, hij zegt: "Leg daarom de leugen af en spreek waarheid tegen elkaar, want wij zijn elkaars ledematen".

(Dia)

Hij begint met de gemeente.

En die gemeente is een lichaam.

En wat is het typerende van een lichaam?

Nou, dat het hele lichaam pijn heeft als je pijn in je voet hebt. En als het hoofd, als de oren genieten van mooie muziek, dan geniet heel je lichaam. Je voeten beginnen al een beetje mee te dansen met je oren.

En dáárom spreek je geen kwaad over elkaar. Want door roddel steek je een mes in de rug van je broer of zus. Dat doet pijn. Maar je wilt je broer of zus geen pijn doen. Je bent één lichaam en dus weet je hoe het voelt.

Paulus bedoelt: een gemeente kan een oase zijn in de woestijn van deze wereld.

Daar klinken de woorden van God, die jouw leven waarde geven. De God die door Jezus tegen jou zegt: "Je bent mijn kind en ik hou van je!".

Mensen om je heen, die samen met jou op reis zijn naar Gods Koninkrijk.

Soms komen ze even naast je lopen. Om met je te bidden.

Om je te bemoedigen: "Kom op, hou vol!!".

3. schaamte:

Nu is het gevaar van iedere gemeenschap, dat woorden oppervlakkig blijven.

"Hoe is het met je? Alles goed?"

O, ja, alles goed, hoor!".

Alsof in onze gebroken wereld altijd alles goed kan zijn.

Anders gezegd: we vertellen elkaar niet zomaar alles waar we mee rondlopen.

En nu hoeft dat natuurlijk ook niet.

Het zou niet gezond zijn als iedereen maar aan iedereen alles zou vertellen. De zonden waar je mee worstelt. Of je diepste verdriet.

Niet iedereen zal je begrijpen.

Het zou juist de roddel ook kunnen aanwakkeren: "Zeg, heb jij al gehoord wat Harry maandag op de Bijbelstudie heeft verteld? Nooit van hem gedacht!".

En er zijn ook problemen waarmee je naar één goede vriend of naar de dokter of de therapeut moet gaan.

Het is dus vaak ook prima om te zeggen: "Ja, hoor, het is goed".

Maar het is ook niet gezond om je hart nooit open te zetten.

Dat is wel onze neiging.

Toen Adam en Eva hadden gegeten van de boom van kennis van goed en kwaad, toen kwam er schaamte in hun leven. Ze zagen dat ze naakt waren.

Wat betekent dat?

Bij schaamte denken wij vaak aan seksuele schaamte. Aan bloot.

Maar het gaat hier niet om seksuele schaamte, maar om existentiële schaamte. Ze schamen zich om wie ze zijn. Om wat ze God aangedaan hebben. Ze zijn naakt.

Kwetsbaar.

En nu komt God naar hen toe. Om met hen te wandelen in de avondkoelte.

En ze voelen, dat ze deze goede God niet in de ogen kunnen kijken. Nu niet meer.

En ze vluchten weg en verbergen zich tussen de bomen.

Bang voor zijn liefde. Bang voor zijn oordeel.

Schaamte. Ze zijn naakt. Weerloos.

Schaamte is, dat je bang bent, dat God of mensen precies weten wie je bent en je afwijzen. Dat is onze diepste angst: ontmaskerd worden en afgewezen. En we willen niet afgewezen worden. Niet gekwetst. Niet gepest. En dus bouwen mensen muren rondom het hart. Doen mensen zich anders voor dan ze zijn. Want je wilt erbij horen.

Wat doet de Here?

Kijkt Hij met kille ogen door Adam en Eva heen en wijst Hij ze af?

Nee.

Ja, Hij wijst de zonde duidelijk aan en laat ook duidelijk zien wat de gevolgen zijn.

Maar Hij wijst Adam en Eva niet af.

Ze mogen leven.

Dát is God: Hij weet precies wie je bent, je kunt niets voor Hem verbergen. Je bent naakt. En toch mag je met Hem leven.

Dat is de gemeente: daar mag je zondaar zijn. Daar hoeft je je niet groot te maken. Daar mag je die dikke muren laten zakken. Je wordt niet afgewezen. Je wordt gesteund.

4. opbouwende woorden.

Paulus schrijft dat heel mooi zo: *“Laat geen vuile taal over uw lippen komen, maar alleen goede en waar nodig opbouwende woorden, die goed doen aan wie ze hoort”* (Efeze 4: 29).

Wat bedoelt Paulus hier?

Nou, hij keert zich tegen een openheid, die alleen maar afbreekt en beschadigt.

Je kent dat wel.

Je bent boos of geïrriteerd.

Dus loop je in de pauze of na de kerkdienst meteen maar even naar die ander toe. Het zit je hoog en, ja, je moet toch de waarheid tegen elkaar zeggen?

“Zeg, Marja, ik had tegen je gezegd, dat je me altijd mocht bellen, maar dat doe je nu zo vaak en het is zo'n gezeur van je iedere keer, dat kan ik er even niet bij hebben hoor! Dan weet je het even”.

En daar sta je dan.

Dat kunnen mensen wel eens zo over zichzelf zeggen: ‘Ik zeg altijd precies wat ik bedoel.

Dan weten mensen tenminste wat ze aan me hebben! Ik kan niet tegen dat schijnheilige gedoe!’.

En we gooien onze gal er in één keer uit.

Bedoelt Paulus dat met “niet liegen, maar elkaar de waarheid vertellen” in vers 25?

Nee, natuurlijk niet.

Het gaat er niet om dat jij je goed voelt, omdat jij jouw hart even goed hebt gelucht. Het gaat erom, dat die ander zich goed voelt, omdat jouw woorden hem hebben opgebouwd.

Bemoedigd.

Er staat heel mooi: ‘die goed doen aan wie ze hoort’.

Hier staat het woordje ‘Charis’.

Dat betekent ‘genade’, ‘geschenk’.

Jouw woorden moeten voor die ander een geschenk zijn. Geen afstraffing of gal.

Even zeggen wat je denkt, even een stoot onder water, even een scherpe opmerking teruggeven, is precies wat de satan graag wil wat je doet.

Jouw woorden moeten een geschenk zijn. een geschenk.

Hoe doe je dat?

Nou, als iemand jarig is, dan vraag je vaak een verlanglijstje: wat wil die ander hebben? wat heeft zij nodig?

Dat betekent nu voor ons, dat je eerst luistert.

Echt luistert.

Waarom heb je dat gedaan? Waarom heb je dat gezegd? Waar was je bang voor?
Hoe weet je anders ooit weke woorden jijzelf moet kiezen om die ander op te bouwen?

Dat betekent niet, dat je een ander nooit mag wijzen op fouten. Dat je dus altijd maar lief en aardig moet zijn.

Nee, want het kan ook een groot geschenk zijn, als een ander jou op fouten wijst of zonden. Dat deed de Here ook heel duidelijk bij Adam en Eva.

Dat is misschien wel de grootste vorm van liefde: dat je je vriend of vriendin, je man of vrouw, op een fout wijst. Een slechte eigenschap.

Niet om die ander pijn te doen of te vernederen.

Maar om je te beschermen.

Om je mooi te maken.

Een daad van grote liefde.

Want je vriend loopt natuurlijk het risico, dat jij het niet wilt horen. Het risico, dat jij je beledigd voelt en afstand neemt. Je bent je vriend kwijt. En dat wil je natuurlijk niet.

Maar je wilt liever, dat die die ander groeit en beschermd wordt.

Je neemt het risico van de liefde.

Het is een hoge vorm van vriendschap en liefde als een broer of vriend jou de waarheid vertelt.

5. betrokken.

Het lijkt lastig.

Als we onze gevoelens verdringen, dan maken we onszelf stuk.

Als we het er gewoon uit gooien, maken we de ander stuk.

Hoe dan?

De bijbel wijst de weg.

Die zegt niet, dat je nooit je gevoelens mag uiten.

Denk aan Jezus die in grote woede de tempel schoonveegde.

Of denk aan de toorn of het verdriet van God: die laat Hij vaak heel duidelijk laat zien.

Hoe doe je dat dan?

Nou, om te beginnen is er een verschil tussen het **onderkennen** van gevoelens zoals boosheid en het **uiten** van die gevoelens.

Emoties, zoals boosheid, veroorzaken problemen als ze niet onderkend worden. Als ze verdrongen worden.

Daar begint het mee. Je onderkent dat je kwaad bent, dat je verdrietig bent, dat je zwaar geïrriteerd bent. Dat verdring je niet, maar dat onderken je voor jezelf.

Dan kun je dat aan God voorleggen in je gebed. Hij die alle dingen weet. Dit is een geweldig middel tegen eenzaamheid. Je mag het aan God voorleggen. Die jou kent.

Daarna moet je beseffen, dat die ander dat wel moet weten. Je dient die ander door het wel te vertellen. Hij heeft daar recht op om te weten wat zijn woorden bij je hebben aangericht. Hoe doe je dat?

We lezen in Efeze 5: 2 over Jezus *'die ons heeft liefgehad en zich voor ons gegeven heeft als offer, als een geurige gave voor God'*.

Jezus is betrokken.

Omdat Hij ons liefhad gaf hij zichzelf als offer.

Dáár zit het geheim: als je iemand lief hebt, dan breng je zomaar een offer. En tegelijk voelt dat dan helemaal niet aan als offer.

Je moeder is oud geworden en behoeftig. En dus ga je vaker naar haar toe.

Dat kan best zwaar zijn.

Maar toch ga je: je houdt van haar.

Je wordt diep van binnen geraakt als je haar ziet. Wat is ze klein geworden en breekbaar. Je bent betrokken. Want je heb haar lief.

Bemoediging is dus geen rigoureuze vermaning.
Maar ook geen slappe warmte, die alles wel goed vindt.
Bemoediging is, dat je door de liefde scherp ziet waar die ander behoefte aan heeft.

Dat bedoelt Paulus:
Je broeder heeft door jouw omhulsel heengekeken. Jouw diepste zonde gezien.
Ik wilde dat tot alle prijs voorkomen en dus was mijn muur om mijn hart ondertussen torenhoog. En hoe eenzaam ik mij ook voelde, ik wilde niet ontdekt worden.
Dat was mijn grootste angst: ontdekt worden.

Maar nu zit er een broer bij mij, die mijn diepste zelf heeft gezien.
En toch spreekt hij woorden die mij niet veroordelen, maar mij bemoedigen. Hij laat me in mijn waarde. Ik ben gezien en toch is er hoop.

Er is een röntgenfoto genomen, de dokter heeft de plaat bestudeerd, mijn werkelijke toestand is tegen het licht gehouden, en toch lacht hij naar mij.
Misschien moet ik wel geopereerd, maar ik zal leven!

Zoals Jezus mijn leven binnen komt.
Hij stelt al mijn vuilheid aan de kaak. Ik zou wel weg willen kruipen.
Durf Hem niet aan te kijken.
Maar: dan klinken er geen woorden van veroordeling, maar een uitnodiging.
Hij laat mij in mijn waarde. Hij sterft voor mij.
Zo graag wil hij dat ik leef en bloei!
Hij kijkt me aan en lacht.
En Hij zegt: 'je mag leven'.

Amen.